

## 認知症になっても安心して暮らせるまち おおがき

～ これからも住み慣れた地域で安心して生活するために ～

### 早期発見のために

認知症は誰にでも起こりうる病気です。早期に発見し、適切な治療や服薬をしたり、周囲の人が配慮した対応をしたりすることで症状の改善や、進行を遅らせることができます。身近な方が、「最近様子が違う」ことに早く気づくことが大切です。

〔 日常生活の中でこんなことはありませんか？ 〕

- 同じことを何度も言う・聞く・する
- 置き忘れ・しまい忘れが増えた
- 料理・片付け・運転などのミスが多くなった
- テレビ番組の内容が理解できなくなった
- 約束の日時や場所を間違えるようになった
- 些細なことで、怒りっぽくなった
- 簡単な計算ができなくなった
- 使い慣れている家電製品の操作ができなくなった

いくつか思いあたることがある場合は、かかりつけ医や地域包括支援センターなど、身近な相談窓口へ相談しましょう。



### 認知症啓発冊子のご案内

「もしも ～気になるようでしたらお読みください～」

認知症介護研究・研修仙台センター 発行



「認知症について“何か”を感じている」  
「認知症の方を見守っている」  
「認知症を理解したい」 など  
認知症について考えるみなさんに読んでいただきたい 1 冊です。

この冊子は右記の QR コードから自由にダウンロード  
することができます。

パソコンでは、**もしも認知症** と検索してください。



★ レッツチャレンジ!! 脳のトレーニングで認知症予防 ★

記号あてはめ計算問題

に当てはまる計算記号 (+、-、×、÷) を入れてください

①  $5 \square 5 = 10$

②  $5 \square 5 = 25$

③  $22 \square 2 = 20$

④  $7 \square 7 = 1$

⑤  $5 + 4 \square 9 = 18$

⑥  $2 \times 4 \square 2 = 6$

答えは下部にあります

★ レッツチャレンジ!! 体のトレーニングでフレイル予防 ★

スクワット

脚の筋力をつけるトレーニング



- ☆ ゆっくり 10回を 1日 2~3セット行いましょう。
- ☆ 不安のある方は、椅子などにつかまってください。
- ☆ 膝は90度以上に曲げないようにしましょう。

① 肩幅程度に足を広げて、つま先を30度程度ずつ開きます。

② お尻を後ろに引くように身体をしずめます。

③ 膝がつま先から前にならないように。

QRコード  
(スクワット 動画)



YouTube の動画に  
リンクしています

ご相談はお住まいの地区の担当地域包括支援センターへ

■大垣市地域包括支援センター

○大垣市役所内

Tel 82-1166 【担当地区】安井・川並・洲本・浅草

■地域包括支援センター大垣市社会福祉協議会

○総合福祉会館内

Tel 77-2255 【担当地区】興文・東・西・南・南杭瀬

日新・静里・綾里・荒崎

○在宅福祉サービスステーション内

Tel 84-7111 【担当地区】和合・三城・墨俣

○上石津老人福祉センター悠楽苑内

Tel 48-0068 【担当地区】上石津

■大垣市地域包括支援センターお勝山

○お勝山ふれあいセンター内

Tel 71-5536 【担当地区】宇留生・赤坂・青墓

■大垣市地域包括支援センター中川ふれあい

○中川ふれあいセンター内

Tel 82-1701 【担当地区】北・中川

※ 相談先がご不明の場合は、お近くの地域包括支援センターまでご相談ください。